Dieta zona.

Es un capricho la dieta de la zona?

¿Cómo reconocer una ***dieta de moda***? Cuando me hice esta pregunta, algunas personas generosas corrieron a ofrecerme respuestas rápidas y de fácil digestión.



Elegí entre los diez primeros de la lista, y decidí que coincida con las características más comunes de la ***dieta de la zona.***

Castillo de la Salud ofrece "Diez señales de una ***dieta de moda***":

1. Promete pérdida masiva de peso (1 - 2 libras por semana).

El Dr. Barry Sears es cuidadoso cuando declara una ***pérdida de peso estándar*** en ***dieta de la zona***. Se considera que cualquier cosa entre 1 a 1,5 libras por semana es satisfactoria. "Será imposible perder más de uno para un punto cinco libras de grasa por semana.

Cualquier cosa más es la pérdida de agua retenida", dice a sí mismo de Sears en su diario la columna "Ask Dr. Sears" en Dr Sears.com. MODA.

2. No se sugiere que consulte con un dietista registrado o nutricionista.

"Cualquier ***cambio en la dieta*** (para mejor o peor) afectará el metabolismo del fármaco (s) que esté tomando. Siempre consulte con un médico antes de comenzar la ***dieta de la zona*** o cualquier otro ***plan dietético***", dice el Dr. Sears en varias entrevistas y listas de discusión.

3. Alienta a eliminar ciertos grupos de alimentos (por ejemplo, "dietas bajas en carbohidratos", "dietas bajas en grasa")

Esto no es cierto para la ***dieta de la zona***. El Dr. Sears dice: "Ningún alimento está prohibido en la zona." Dieta de la zona considera sobre todo alimentos glucémicos altos "desfavorables" y los alimentos ricos en grasas saturadas.

4. Ofrece menús rígidos.

Comidas difíciles de preparar, un montón de medir y contar, reglas que son fáciles de malinterpretar, Zona suscribe a eso. MODA.

5. No tiene en cuenta el estilo de vida o cambios activos.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo............